NEWS AND UPCOMING EVENTS!

Child Care is Under New Management!

The Youth Development Coalition of Lincoln County is now the Child Care provider at the Newport Recreation Center!

Join us at the

Discovery Program

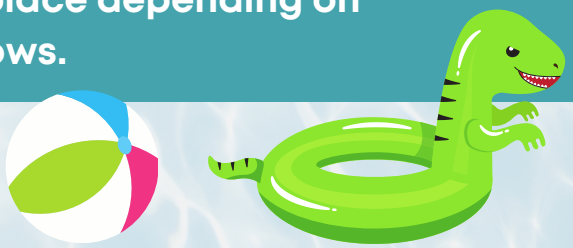
Discovery Program instructors are knowledgeable and will create a fun learning environment for all participants. Components include...

- **Personal development and growth; leadership/teamwork**
- **Physical exercise and games**
- **Arts and crafts**
- **Experiential learning focused on local history, artifacts, geology and animals**

Ages: 5-11 years
Pre-registration is required. Please contact 541 961 6123 or visit our website to register. https://tinyurl.com/phv3hapv

Pool Page

Your monthly round up of Aquatic Center activities! Preregistration recommended as capacity restrictions will be in place depending on staffing levels. Drop ins are welcome if space allows.



August Activities

Fun Friday - Fri, August 2nd, 5-7pm

Back to School Party! Preregistration is encouraged as these programs can fill.

Out to Swim - Saturday, August 3rd, 5-6pm

All are welcome to join our LBGTQIA+ friendly Saturdays! The locker rooms will be open on the poolside only to ensure privacy. This is a safe and welcoming space free of judgement or discrimination.

Sensory Swim - Saturday, August 31st, 5-6pm

Join us for a sensory friendly swim. We'll take steps to reduce noises like turning off hair dryers and fountains, no announcements, and there will be a limited number of participants.

Upcoming Pool Closures

- August 9-11: Seahorse Invitational Swim Meet
- August 12-22: Maintenance Shutdown

Want to be in the know? Sign up for the pool email notification group!

Sign up to receive weekly emails about the most up to date schedule in the Aquatic Center. You'll also receive information about upcoming closures and events. To sign up, visit https://tinyurl.com/bdf5kjft

Pool Page Continued...

New Water Fitness Classes!

Introducing TWO new water fitness classes on Tuesdays and Thursdays with our new instructor Deanna Krohlow!

Aqua Body
Tuesdays and Thursdays, 8:30-9:30am

A dynamic and fun combination of cardio and muscle work, utilizing shallow and deep water and a variety of equipment to build full body and core strength and endurance.

Move for Life
Tuesdays and Thursdays, 9:45-10:45am

Focus on functional fitness. Arthritis-friendly range of motion, stretching and balance in the warm, body supportive environment of the therapy pool.

Are You a Pool Person?

We are hiring Lifeguard positions and a Certified Pool Operator! Gain valuable skills, join our amazing team, and see why Parks and Recreation is a great place to work! Apply here https://tinyurl.com/24nyc5my

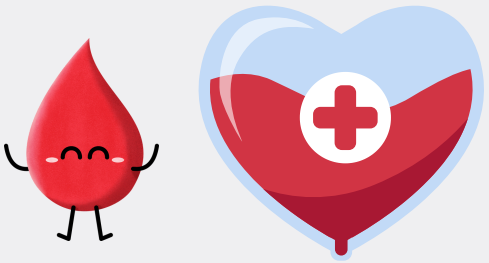
Dog Days and Starry Nights
Frank Wade Park
Friday, August 16, 8:30-11pm

Local cosmic enthusiast and artist Jeremy Likness will be your guide to the celestial playground above Newport. He'll spill the cosmic beans on what's visible in our summer skies, from star clusters and planets to our very own Milky Way. He'll even reveal the identity of the intergalactic canine responsible for the phrase "Dog Days." After his presentation, the evening will take on astronomic proportions when we begin a live telescope-assisted adventure through space. Our unique spot on the coast isn't just for beach-combing and agate hunting - it's a launchpad to the cosmos! Help Jeremy find the landing sites of three Apollo missions on the detailed surface of the moon, examine the exquisite spiral arms of our nearest neighbor, the Andromeda Galaxy, and witness firsthand why some people claim Saturn's rings have "disappeared."

8:30 - "Newport's summer skies" - what's visible and how to find and view it
9:00 - Equipment review - learn about the telescopes and other equipment used to view and photograph the night sky
9:30 - 11:00 Live viewing

This program is weather dependent. Keep an eye on our Facebook page for the latest information!

Blood Drive
Recreation Center
Friday, Aug 30, 9:30am-3:30pm



Help save lives by giving blood! The Red Cross will be here taking donations between 9:30 and 3:30. Appointments and walk ins available. Please call 1-800-733-2767 or visit redcrossblood.org and enter NewportRec to schedule an appointment.

National Night Out
Newport Recreation Center
Tuesday, August 6, 5–8pm

The Newport Police Department will host the annual National Night Out event which enhances the relationship between neighbors and law enforcement while bringing back a true sense of community. Public safety personnel from around the county to be on hand with information. We will have police cars, fire trucks, animal services, emergency preparedness, and a variety of vehicles for citizens to tour. If you're hungry, there will be a barbeque with refreshments, snow cones, and cotton candy for attendees. The Newport Army National Guard will provide free school supplies while they last, and we will have free bike helmets for kids.

Agate Beach Surf Classic
Sept 7-8

Join us for the Agate Beach Classic! This contest is a unique public/private partnership between municipal government and local surf shops and businesses. It is a one of a kind event on the Pacific Northwest Coast! Big thanks to our sponsors including Ossies Surf Shop, Tastee Tiki, South Beach Surf Shop, Pura Vida Surf Shop, Soule Surfboards, Ninkasi Brewing, Murdey Surfboards, Newport Surf Shop, and Newport Chamber of Commerce! To register, visit newportsurfclassic.com

Tai Chi for Arthritis and Fall Prevention
60+ Activity Center or at home via Zoom
Tuesdays and Fridays 3:15pm
Starting August 30

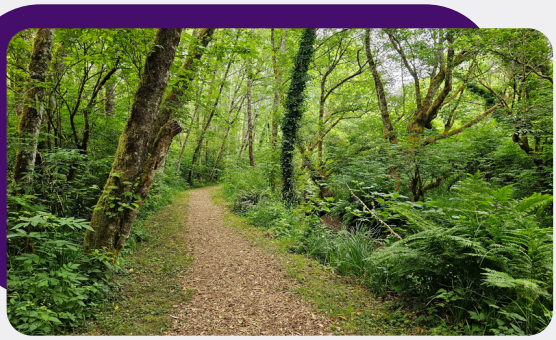
You can join these workshops at home via Zoom or come to the Center and meet face to face and learn how Tai Chi can improve your health! Tai Chi for Arthritis & Fall Prevention has been shown to improve many things including balance, muscular strength, mobility, flexibility, psychological health, decrease pain, improve memory, and prevent falls.

Welcome Keeley!

The Recreation Center has a new Superintendent! The team is excited to welcome Keeley Naughton to the position. If Keeley looks a little familiar, that's because she's spent the last 7 years at the Newport Aquatic Center. First serving as Assistant Aquatic Supervisor, Keeley has been the Aquatic Supervisor for the past 3 years. Keeley hails from Chicago and has worked in aquatics, recreation, and sports positions in Chicago, Indiana, and Corvallis. When Keeley's not working, you can find her spending time with her family, camping, or finding a lake or river to swim in.

Lincoln County Readiness Fair
Newport Recreation Center
Saturday, Sept 7, 11am-2pm

Come to the Recreation Center and learn about Emergency Preparedness from a multitude of agencies. There will be information on hazards such as floods, tsunamis, wildfires, earthquakes, and more. Learn how to keep your family, including your pets, safe during an emergency. There will be activities for the kids and a chance to win one of three Go Bags.



Woods Walk
Friday, August 23rd, 10-11:30am

It's our last Woods Walk of the summer! Join our trained volunteer for a stroll along the Ocean to Bay trail and learn about plant identification, edibles, and plant uses by people past and present. The trail offers a look at this unique wetlands rainforest on elevated boardwalks. Look for wildlife as we walk on this flat unpaved trail. The walk is at most 3/4 mile one way. Content will change with the season so no two walks will be the same. Pre registration is required.

August Summer Camps

8/5-8/9 - STEAM Camp, ages 7-14

Full STEAM ahead! Explore exciting topics relating to applied SCIENCE, how TECHNOLOGY can help us in life, creative ENGINEERING, ART as it relates to everything, and enjoy MATH as it adds up to so much more than homework!

8/12-8/16 - Archery Camp, Ages 10 and up

Archery Camp is a fun, rewarding, and, most importantly, safe way of learning the craft or advance your skills in archery. In this camp, participants will learn safety, the rules of the range, and the basics of shooting with a highly trained staff. Equipment is supplied.

8/19-8/23 - Intro to Wilderness Survival, ages 6-9

A full day of building survival skills and testing yourself against survival scenarios! Skills taught/practiced will include shelters, fire safety/building, knife safety, tracking, foraging teamwork, traps, orienteering, cordage and knots, and primitive skills.

Recreation and Aquatic Center Closures

The Recreation and Aquatic Centers will be closed August 12th -22nd for maintenance. Thank you for your patience while we improve our facilities!
Please note; land exercise classes will not be back until Tuesday, August 27th. Water classes are back on the 23rd.

Help Unaccompanied Youth 60+ Activity Center Tuesday, August 20, 2-3pm

Come learn how you can help youth in our community who are struggling with housing instability by being a volunteer host home. Jeffery Fleming from Second Home will be on hand with information on how you can make a difference. With a safe and caring place to live, students can focus on their studies and interests, realize their goals and potential, and reach their graduation goals.

Tri Out Newport Park and Recreation's Newest Event!

Race the coast on September 29 in the Newport Harbor Tri! Swim the Newport Aquatic Center, bike the Yaquina Bay Road, and race to the finish as you run across the Yaquina Bay Bridge. This sprint, or short distance, triathlon will have adult and youth divisions. Whether you're a seasoned athlete or a first-time participant, you're sure to enjoy the Newport Harbor Tri! For more information or to register, visit: NewportHarborTri.com

A Triathlon? I Can't Do That! Never Fear, We Got You!

Our Fitness Specialist Brenda Luntzel has created a training schedule to get you ready for the Newport Tri on Sept 29th! This training schedule is designed for the first time triathlete or deconditioned persons. Focus on your weakest skill and alter schedule as needed for training that skill.

1) Make sure to warm up with calisthenics or some range of motion movements.
2) Listen to your body throughout the week for any overuse injuries or pain and adjust your workout schedule. Make sure to stretch after each workout.
3) Hydrate, hydrate, hydrate.

Here is your workout for August. Stay tuned for the rest in the September newsletter, or visit https://newportharbortri.com/training to get the full schedule now.

Don't forget, the pool will be closed during week 2 and 3, but you can swim at the Lincoln City and Toledo pools.

Week 1	Swim 1-2x 100-200 yds.	Bike 2x 30 min. easy	Run/Walk 2x ½-1 mile	
Week 2	Swim 1-2x 100-200 yds.	Bike 2x 30 min. easy	Run/Walk 2x ½-1 mile	
Week 3	Swim 2x 300 yds.	Bike 2x 45 min.	Run/Walk 2x 1-1.5 miles	Practice bike to run transition
Week 4 Easy week	Swim 1x 300 yds.	Bike 1x 30 min.	Run/Walk 1x 1.5 miles	

Monthly Membership Specials

AUGUST
Take an additional 10% off any 1 or 2-person ANNUAL PASS PURCHASE! (Not to be combined with the group rate)

SEPTEMBER
10% off any land or aquatics class punch cards (not applicable for membership punch cards)

Walk With Ease
60+ Activity Center or at home via Zoom
Tuesdays and Fridays 2pm
Starting August 30

Starting August 30th, join us at the Center or on Zoom! This free class for older adults of all sizes, shapes, and abilities can help you in many ways. Best of all, if you're not able to come to the Center, you can do it at home! Walk with Ease helps you reduce pain from arthritis or other chronic pain while participating with others to improve balance, strength, flexibility, and endurance.

We are looking for Volunteers and Specialty Instructors!

Do you have a passion you want to share with the community? Let us know! We are looking for instructors for art, fitness, swim, music, wellness, and more! For Volunteer opportunities, please visit: www.newportoregon.gov/dept/adm/hr/volunteer.asp
For Specialty Instructors, please contact the Facility Supervisor at 541-265-4858

Equipment Training with Brenda

Feeling intimidated by all the equipment in our fitness center? Want to make sure you know how to use the equipment safely and to your best advantage? Our Fitness Specialist Brenda can help! When you sign up for an Equipment Training session, you'll get a chance to go over your fitness goals, what equipment will best serve your needs, and how to properly and safely use it. This session is great for those just getting started or those who want a refresher on any of our fitness equipment. To sign up, give Brenda a call at 541 574 5863 or email at b.luntzel@newportoregon.gov

We'll be tasting Zucchini Pizza Boats

Food Hero Recipe Tasting 60+ Activity Center Tuesday, August 20, 11:30am-1pm

OSU Extension SNAP-Ed Lincoln County and 60+ Activity Center will host a free Food Hero Recipe Tasting. Tasting includes...

- A small taste of a recipe from www.FoodHero.org
- A printed recipe for you to take home
- Extra printed recipes to take home

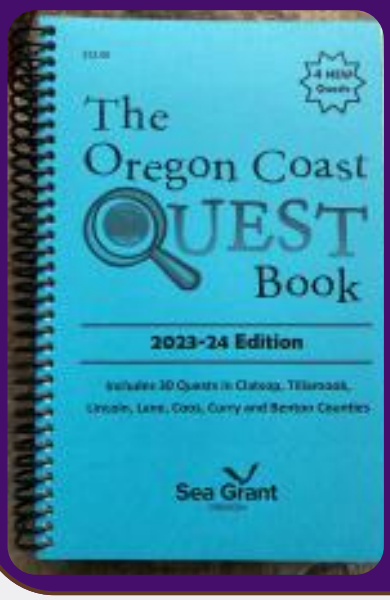
Have You Checked Out David's Chair?

Did you know there is a FREE track chair available to borrow? Newport's Beach Mobility Program is a partnership with the David's Chair Organization, and provides independent mobility and access to Newport's beaches for people with all abilities. The chair is located at Don and Ann Davis Park and can be used to access the beach via the Vietnam Veterans Walkway. All reservations must be made through David's Chair online reservation system at davidschair.org

Parks Page

We're Going on a Quest!

If you are seeking some fun this summer, we've got just the thing! Oregon Sea Grant has 30 Quests in 7 Oregon counties and we have one in Big Creek Park! Quests are fun, free-choice learning adventures that use clues and hints to encourage participants to discover the natural, cultural, and historical "treasures" of place and community. Suitable for all ages, self-guided Quests allow lifelong learners to explore parks, trails, and other outdoor spaces in new ways at their own pace. At the end of each interpretive Quest, participants find a hidden box containing a logbook to sign and a hand-carved stamp to mark their accomplishment. The true "treasure" is the fun of the walk and learning about special places in the community.



Visit our website to find the Big Creek Quest at tinyurl.com/58x73udd

This Quest is also available in Spanish! tinyurl.com/2s36nffw

To find out other Quests and more information about the Quest program, visit the Oregon Sea Grant page at seagrant.oregonstate.edu/education/quests

¡NOTICIAS Y PRÓXIMOS EVENTOS!

¡El Cuidado de los Niños Está Bajo una Nueva Administración!

¡La Coalición de Desarrollo Juvenil del Condado de Lincoln es ahora el proveedor de cuidado de los niños en el Centro Recreativo de Newport!

Únete a nosotros en el

Programa de Descubrimiento

Los instructores del programa Discovery tienen conocimientos y crearán un ambiente de aprendizaje divertido para todos los participantes. Los componentes incluyen...

- Desarrollo y crecimiento personal; liderazgo/trabajo en equipo
- Ejercicio físico y juegos.
- Artes y manualidades
- Aprendizaje experiencial centrado en la historia local, artefactos, geología y animales.

Edades: 5-11 años
Se requiere preinscripción. Por favor comuníquese al 541 961 6123 o visite nuestro sitio web para registrarse.
https://tinyurl.com/phv3hapv

Página de Piscina

¡Su resumen mensual de actividades del Centro Acuático! Se recomienda la preinscripción ya que se aplicarán restricciones de capacidad dependiendo de los niveles de personal. Las visitas sin cita previa son bienvenidas si el espacio lo permite.

Actividades de Agosto

Viernes Divertido: Viernes 2 de Agosto, de, 5-7pm

¡Fiesta de regreso a clases! Se recomienda la preinscripción ya que estos programas se pueden llenar.

Salir a Nadar - Sábado 3 de Agosto, 5-6pm

¡Todos son bienvenidos a unirse a nuestros sábados amistosos LBGTQIA+! Los vestuarios estarán abiertos junto a la piscina únicamente para garantizar la privacidad. Este es un espacio seguro y acogedor, libre de juicios o discriminación.

Natación Sensorial - Sábado 31 de Agosto, 5-6pm

Únase a nosotros para un baño sensorial. Tomaremos medidas para reducir ruidos como el encendido de secadores de pelo y fuentes, no habrá anuncios y habrá un número limitado de participantes.

Próximos Cierres de Piscinas

- 9 al 11 de Agosto: Encuentro de natación por invitación Seahorse
- 12-22 de Agosto: Apagado por mantenimiento

¿Quieres estar en el saber? ¡Regístrese en el grupo de notificación por correo electrónico del grupo!

Regístrese para recibir correos electrónicos semanales sobre el horario más actualizado en el Centro Acuático. También recibirá información sobre próximos cierres y eventos. Para registrarse, visite https://tinyurl.com/bdf5kjft

Página de Piscina continúa...

¡Nuevas Clases de Fitness Acuático!

¡Presentamos DOS nuevas clases de fitness acuático los martes y jueves con nuestra nueva instructora Deanna Krohlow!

Cuerpo Acuático
Martes y Jueves, 8:30-9:30am

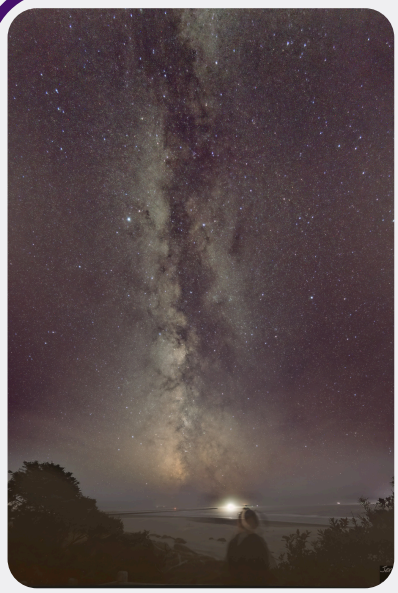
Una combinación dinámica y divertida de trabajo cardiovascular y muscular, que utiliza aguas poco profundas y profundas y una variedad de equipos para desarrollar fuerza y resistencia en todo el cuerpo y el core.

Muévete por la Vida
Martes y Jueves, 9:45-10:45am

Centrarse en la aptitud funcional. Rango de movimiento, estiramiento y equilibrio aptos para la artritis en el ambiente cálido y de apoyo corporal de la piscina terapéutica.

¿Es usted Una Persona que Disfruta de la Piscina?

¡Estamos contratando puestos de salvavidas y un operador de piscina certificado! Adquiera habilidades valiosas, únase a nuestro increíble equipo y descubra por qué Parques y Recreación es un excelente lugar para trabajar.
Aplicar aquí https://tinyurl.com/24nyc5my



Días de Perros y Noches Estrelladas
Parque Frank Wade
Viernes 16 de Agosto, 8:30-11pm

El artista y entusiasta cósmico local Jeremy Likness será su guía hacia el patio de recreo celestial sobre Newport. Derramará los granos cósmicos sobre lo que es visible en nuestros cielos de verano, desde cúmulos de estrellas y planetas hasta nuestra propia Vía Láctea. Incluso revelará la identidad del canino intergaláctico responsable de la frase "Dog Days". Después de su presentación, la velada adquirirá proporciones astronómicas cuando comencemos una aventura en vivo a través del espacio asistida por un telescopio. Nuestro lugar único en la costa no es solo para pasear por la playa y cazar ágatas: ¡es una plataforma de lanzamiento hacia el cosmos! Ayude a Jeremy a encontrar los lugares de alunizaje de tres misiones Apolo en la detallada superficie de la luna, examine los exquisitos brazos espirales de nuestro vecino más cercano, la galaxia de Andrómeda, y sea testigo de primera mano de por qué algunas personas afirman que los anillos de Saturno han "desaparecido".

8:30 - "Cielos de verano de Newport": qué es visible y cómo encontrarlo y verlo
9:00 - Revisión del equipo: aprenda sobre los telescopios y otros equipos utilizados para ver y fotografiar el cielo nocturno.
9:30 - 11:00 Visualización en vivo

Este programa depende del clima. Vigile continuamente nuestra página de Facebook para obtener la información más reciente!

Donación de Sangre
Centro de Recreacion
Viernes 30 de Agosto, 9:30am-3:30pm

¡Ayuda a salvar vidas donando sangre! La Cruz Roja será aquí tomando donaciones entre las 9:30 y las 3:30.
Citas y visitas sin cita previa disponibles. Llame al 1-800-733-2767 o visite redcrossblood.org e ingrese a NewportRec para programar una cita.

Noche Nacional
Centro Recreativo de Newport
Martes 6 de Agosto, de 5 a 8pm

El Departamento de Policía de Newport organizará el evento anual National Night Out que mejora la relación entre los vecinos y las autoridades y al mismo tiempo recupera un verdadero sentido de comunidad. Personal de seguridad pública de todo el condado estará disponible con información. Tendremos coches de policía, camiones de bomberos, servicios para animales, preparación para emergencias y una variedad de vehículos para que los ciudadanos los recorran. Si tiene hambre, habrá una barbacoa con refrigerios, conos de nieve y algodón de azúcar para los asistentes. La Guardia Nacional del Ejército de Newport proporcionará útiles escolares gratuitos hasta agotar existencias y tendremos cascos de bicicleta gratuitos para los niños.

Agate Beach Surf Classic
Sept 7-8

¡Únase a nosotros para el Agate Beach Classic! Este concurso es una asociación público-privada única entre el gobierno municipal y las tiendas y empresas de surf locales. ¡Es un evento único en la costa noroeste del Pacífico! ¡Muchas gracias a nuestros patrocinadores, incluidos Ossies Surf Shop, Tastee Tiki, South Beach Surf Shop, Pura Vida Surf Shop, Soule Surfboards, Ninkasi Brewing, Murdey Surfboards, Newport Surf Shop y la Cámara de Comercio de Newport! Para registrarse, visite newportsurfclassic.com

Tai Chi para la Artritis y la Prevención de Caídas
Centro de Actividades Para 60+ o en casa vía Zoom
Martes y Viernes 3:15pm
A Partir del 30 de Agosto

¡Puedes unirte a estos talleres en casa a través de Zoom o venir al Centro y conocerte cara a cara y aprender cómo el Tai Chi puede mejorar tu salud! Se ha demostrado que el Tai Chi para la artritis y la prevención de caídas mejora muchas cosas, incluido el equilibrio, la fuerza muscular, la movilidad, la flexibilidad, la salud psicológica, disminuye el dolor, mejora la memoria y previene las caídas.

¡Bienvenida Keeley!

¡El Centro de Recreación tiene un nuevo Superintendente! El equipo está emocionado de darle la bienvenida a Keeley Naughton al puesto. Si Keeley parece un poco familiar, es porque pasó los últimos 7 años en el Centro Acuático de Newport. Keeley se desempeñó por primera vez como supervisor acuático adjunto y ha sido supervisor acuático durante los últimos 3 años. Keeley es oriunda de Chicago y ha trabajado en puestos acuáticos, recreativos y deportivos en Chicago, Indiana y Corvallis. Cuando Keeley no está trabajando, puedes encontrarla pasando tiempo con su familia, acampando o buscando un lago o río para nadar.

Feria de Preparación del Condado de Lincoln
Centro Recreativo de Newport
Sábado 7 de Sept, 11am-2pm

Ven al Centro Recreativo y aprende sobre Preparación para emergencias de una multitud de agencias. Habrá información sobre peligros como inundaciones, tsunamis, incendios forestales, terremotos y más. Aprenda cómo mantener segura a su familia, incluidas sus mascotas, durante una emergencia. Habrá actividades para los niños y la oportunidad de ganar una de las tres Go Bags.

Paseo por el Bosque
Viernes 23 de Agosto, 10-11:30am

¡Es nuestra última caminata por el bosque del verano! Únase a nuestro voluntario capacitado para dar un paseo por el sendero Ocean to Bay y aprenda sobre la identificación de plantas, los comestibles y los usos de las plantas por parte de personas del pasado y del presente. El sendero ofrece una mirada a esta selva tropical de humedales única en pasarelas elevadas. Busque vida silvestre mientras caminamos por este sendero plano sin pavimentar. La caminata es como máximo 3/4 de milla en un sentido. El contenido cambiará según la temporada, por lo que no habrá dos caminatas iguales. Se requiere inscripción previa.

Campamentos de Verano de Agosto

5/8-9/8 - Campamento STEAM, edades 7-14

¡Todo vapor! Explore temas interesantes relacionados con la CIENCIA aplicada, cómo la TECNOLOGÍA puede ayudarnos en la vida, la INGENIERÍA creativa, el ARTE en relación con todo y disfrute de las MATEMÁTICAS, ya que suman mucho más que la tarea.

12/8-16/8 - Campamento de Tiro con Arco, 10 años en adelante

Archery Camp es una forma divertida, gratificante y, lo más importante, segura de aprender el oficio o mejorar tus habilidades en tiro con arco. En este campamento, los participantes aprenderán seguridad, las reglas del campo y los conceptos básicos del tiro con un personal altamente capacitado. Se suministra equipo.

8/19-8/23 - Intro a la Supervivencia en la Naturaleza, edades 6-9

¡Un día completo para desarrollar habilidades de supervivencia y ponerte a prueba en escenarios de supervivencia! Las habilidades enseñadas/practicadas incluirán refugios, seguridad/construcción contra incendios, seguridad con cuchillos, rastreo, trabajo en equipo de búsqueda de alimento, trampas, orientación, cordeles y nudos y habilidades primitivas.

Cierres de Centros Recreativos y Acuáticos

Los Centros Recreativos y Acuáticos estarán Cerrado del 12 al 22 de Agosto por mantenimiento. ¡Gracias por su paciencia y mejoramos nuestro instalaciones!
Tenga en cuenta; Las clases de ejercicios en tierra Regreso hasta el martes 27 de Agosto. El día 23 vuelven las clases de agua.

Ayuda a los Jóvenes sin Acompañamiento Centro de Actividades para 60+ Martes 20 de Agosto, 2-3pm

Venga y aprenda cómo puede ayudar a los jóvenes de nuestra comunidad que luchan contra la inestabilidad de la vivienda siendo un hogar anfitrión voluntario. Jeffery Fleming de Second Home estará disponible para brindarle información sobre cómo puede marcar la diferencia. Con un lugar seguro y acogedor para vivir, los estudiantes pueden concentrarse en sus estudios e intereses, alcanzar sus metas y potencial y alcanzar sus objetivos de graduación.

¡Pruebe el Evento Más Nuevo de Newport Park and Recreation!

Corre por la costa el 29 de Septiembre en Newport Puerto Tri! Nade en el Centro Acuático de Newport, ande en bicicleta Yaquina Bay Road y corre hasta la meta mientras cruza el puente de la bahía de Yaquina. Este triatlón sprint o de corta distancia tendrá divisiones de adultos y jóvenes. Si eres un Atleta experimentado o participante por primera vez, ¡seguro que disfrutará del Newport Harbor Tri! Para obtener más información o registrarse, visite: NewportHarborTri.com

¿Un Triatlón? ¡No Puedo Hacer Eso! ¡Nunca Temas, te Apoyamos!

¡Nuestra especialista en fitness, Brenda Luntzel, ha creado un programa de entrenamiento para prepararte para el Newport Tri el 29 de Septiembre!
Este programa de entrenamiento está diseñado para triatletas primerizos o personas sin condición física. Concéntrate en tu habilidad más débil y modifica el horario según sea necesario para entrenar esa habilidad.
1) Asegúrate de calentar con calistenia o algún rango de movimiento.
2) Escuche a su cuerpo durante toda la semana para detectar lesiones o dolores por uso excesivo y ajuste su programa de ejercicios. Asegúrate de estirar después de cada entrenamiento.
3) Hidratar, hidratar, hidratar.
Aquí está tu trabajo para agosto. Estén atentos al resto en el boletín de septiembre o visite https://newportharbortri.com/training para obtener el programa completo ahora.
No olvides que la piscina estará cerrada durante las semanas 2 y 3, pero podrás nadar en las piscinas de Lincoln City y Toledo.

Semana 1	Nadar 1-2 veces 100-200 yds.	Bicicleta 2 veces 30 min. fácil	Correr/ caminar 2 veces ½-1 milla	
Semana 2	Nadar 1-2 veces 100-200 yds.	Bicicleta 2 veces 30 min. easy	Correr/ caminar 2 veces ½-1 milla	
Semana 3	Nadar 2 veces 300 yds.	Bicicleta 2 veces 45 min.	Correr/ caminar 2 veces 1-1.5 millas	Practica la transición de bicicleta a carrera.
Semana 4 Fácil semana	Nadar 1 veces 300 yds.	Bicicleta 1 veces 30 min.	Correr/ caminar 1 veces 1.5 millas	

Especiales de Membresía Mensual

AUGOSTO

¡Obtenga un 10 % de descuento adicional en cualquier COMPRA DE PASE ANUAL para 1 o 2 personas! (No acumulable con la tarifa de grupo)

SEPTIEMBRE

10% de descuento en cualquier tarjeta perforada de clase terrestre o acuática (no aplicable para tarjetas perforadas de membresía)

Camine con Facilidad
Centro de Actividades para 60+
o en casa vía Zoom
Martes y Viernes 2pm
A partir del 30 de Agosto

¡A partir del 30 de agosto, únete a nosotros en el Centro o en Zoom! Esta clase gratuita para adultos mayores de todos los tamaños, formas y habilidades puede ayudarle de muchas maneras. Lo mejor de todo es que si no puedes venir al Centro, ¡podrás hacerlo en casa! Walk with Ease le ayuda a reducir el dolor de la artritis u otros dolores crónicos mientras participa con otras personas para mejorar el equilibrio, la fuerza, la flexibilidad y la resistencia.

¡Buscamos Voluntarios e Instructores de Especialidad!

¿Tienes una pasión que quieres compartir con la comunidad? ¡Haznos saber! ¡Buscamos instructores de arte, fitness, natación, música, bienestar y más! Para oportunidades de voluntariado, visite: www.newportoregon.gov/dept/adm/hr/volunteer.asp
Para instructores especializados, comuníquese con un Supervisor de Instalaciones al 541-265-4858

Entrenamiento de Equipos con Brenda

¿Te sientes intimidado por todo el equipamiento de nuestro gimnasio? ¿Quiere asegurarse de saber cómo utilizar el equipo de forma segura y para su máximo beneficio? ¡Nuestra especialista en fitness Brenda puede ayudar! Cuando se inscriba en una sesión de entrenamiento con equipos, tendrá la oportunidad de repasar sus objetivos de acondicionamiento físico, qué equipo se adaptará mejor a sus necesidades y cómo usarlo de manera adecuada y segura. Esta sesión es ideal para quienes recién comienzan o para quienes desean un repaso de cualquiera de nuestros equipos de fitness. Para inscribirse, llame a Brenda al 541 574 5863 o envíe un correo electrónico a b.luntzel@newportoregon.gov

Probaremos barcos de pizza de calabacín

Degustación de Recetas de Food Hero
Centro de Actividades para 60+
Mar, Ago 20, 11:30am-1pm

OSU Extension SNAP-Ed Lincoln County y 60+ Activity Center organizarán una degustación gratuita de recetas de Food Hero. La degustación incluye...

- Una pequeña muestra de una receta de www.FoodHero.org
- Una receta impresa para que te la lleves a casa.
- Recetas impresas adicionales para llevar a casa

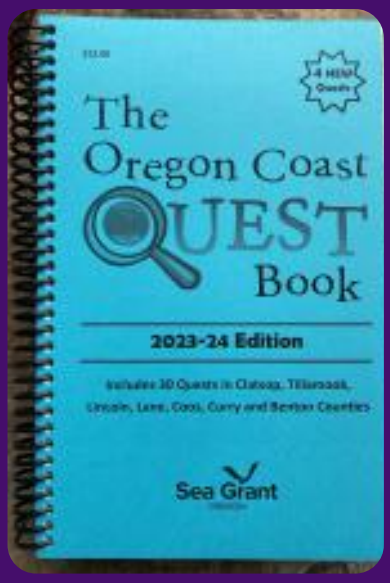
¿Has Visto la Silla de David?

¿Sabías que hay una silla de riel GRATIS disponible para prestar? El Programa de Movilidad en la Playa de Newport es una asociación con la Organización David's Chair y brinda movilidad independiente y acceso a las playas de Newport para personas con todas las capacidades. La silla está ubicada en el parque Don y Ann Davis y se puede usar para acceder a la playa a través del Pasarela de los Veteranos de Vietnam. Todas las reservas deben realizarse a través del sistema de reservas en línea de David's Chair en davidschair.org

Página de Parques

¡Nosotros Vamos en una Búsqueda!

Si buscas diversión este verano, ¡tenemos justo lo que necesitas! Oregon Sea Grant tiene 30 misiones en 7 condados de Oregon y ¡tenemos una en Big Creek Park! Las misiones son aventuras de aprendizaje divertidas y de libre elección que utilizan pistas y sugerencias para alentar a los participantes a descubrir los "tesoros" naturales, culturales e históricos del lugar y la comunidad. Aptas para todas las edades, las misiones autoguiadas permiten a los estudiantes permanentes explorar parques, senderos y otros espacios al aire libre de nuevas formas y a su propio ritmo. Al final de cada misión interpretativa, los participantes encuentran una caja oculta que contiene un libro de registro para firmar y un sello tallado a mano para marcar su logro. El verdadero "tesoro" es la diversión de la caminata y el conocimiento de lugares especiales de la comunidad.



Visite nuestro sitio web para encontrar Big Creek Quest en tinyurl.com/58x73udd

¡Esta Búsqueda también está disponible en español! tinyurl.com/2s36nffw

Para conocer otras misiones y más información sobre el programa Quest, visite la página de Oregon Sea Grant en seagrant.oregonstate.edu/education/quests